



Power Yoga Akademie Vaška Krejčíka představuje

Naučte se Power Yogu

Zásady cvičení

- 1) Cvičení provádíme zásadně bez násilí a s vyloučením stavů napětí či bolesti. Pokud tyto pocity vznikají, je nutno danou pozici provádět náznakově. Postupným, nenásilným nácvikem lze po určité době zvládnout i náročné polohy.
- 2) Pohyby při cvičení jsou pomalé, plynulé a spojené s koncentrací do těch částí těla, na které je cvičení zaměřeno.
- 3) Pro cvičení je vhodné klidné a teplé místo. Necvičte v průvanu a pokud se rozhodnete cvičit venku, necvičte na přímém slunci. Cvičte naboso. Je to důležité pro dobrý kontakt chodidel s podložkou. Při doteku končetin s podložkou je velice důležitá jistota.
- 4) Před začátkem cvičení není vhodné jíst ani pít. Potřebujete mít prázdný žaludek a střeva. Energie tak není spotřebována na trávení a může být zcela využita pro cvičení. Jezte 2-3 hodiny před začátkem cvičení.
- 5) Cvičte pravidelně. Cvičení by nemělo být kratší než 20 minut. Pokuste se vyhradit určitou hodinu během dne. Tím docílíte návyk, který vám umožní hlubší prožívání daného cvičení.
- 6) Cvičte v pohodlném oděvu a naboso, na nekluzké podložce.
- 7) Po dobu cvičení vypusťte všechny starosti a představy o následující činnosti. Věnujte plnou pozornost cvičení.
- 8) Velice důležitým prvkem je dýchání. Dýchejte pomalu, klidně a pravidelně. Dýchejte nosem. Při nádechu nosem dochází k čištění a ohřívání vdechovaného vzduchu. Do těla nádechem přivádíte novou energii.
- 9) Vyjma kolektivního cvičení cvičte pokud možno v místnosti bez přítomnosti dalších osob. Během cvičení byste měli mít jistotu, že vás nikdo nevyruší.
- 10) Mnohem větším přínosem je provedení jedné polohy s patřičným uvolněním a soustředěním, než větší poloh ve stejném čase, prováděných povrchně či s napětím.
- 11) Celé cvičení zakončete relaxací. Ideální čas pro relaxaci je 10-15 minut.
- 12) Nepraktikujte cvičení, jejichž provedení vám není zcela srozumitelné.
- 13) Nesnažte se za každou cenu zvládat náročné nebo až akrobatické pozice. Cílem není zvládnutí extrémních cviků, ale uvolněné a procítěné cvičení.
- 14) Pokud po návratu z pozice dochází k pocitům bolesti či jiným nepříjemným projevům v určité části těla, je nutno dobu výdrže zkrátit, případně dané cvičení zcela vypustit.
- 15) Ať již zvládnete jakkoli náročná cvičení, nemělo by to být nikdy příčinou pocitu nadřazenosti nad těmi, kteří toho nejsou schopni. V opačném případě bychom nejednali v duchu jógy.
- 16) Nikdy s nikým nesoutězte.

Kontakty:

Vašek Krejčík

vaclavkrejcek@tiscali.cz

www.vasekkrejcek.cz

Jakub Šamberger

jakub.samberger@tiscali.cz

www.poweryoga.cz

Charakteristika polohových skupin

Polohy ve stoje

Aktivizují, povzbuzují, prohřívají svaly, podporují zdravé dýchání a krevní oběh, pozvednou vám náladu, rozvíjí sílu, rovnováhu a koordinaci, nohy se při nich propínají, kyčle, ramena a páteř rozhybávají, člověk získává větší stabilitu a také sebedůvěru, rozvíjí smysl pro orientaci v prostoru, působí jako prevence proti úrazům, stimulují trávení, regulují činnost ledvin a jsou účinné proti zácpě

Polohy v sedě

Posilují, protahují tělo, ale méně energicky

Polohy v lehu

Mají osvěžující účinky, v některých polohách dochází k napětí, prodloužíte – li výdrž, tah povolí a svaly se protáhnou, některé polohy jsou pohodlné a uklidňující

Neutrální pozice

Chodidla se dotýkají rovnoměrně podložky, spolu se dotýkají vnitřní stranou chodidel, chodidla jsou přitisknuta k podložce, těžiště je rovnoměrně rozloženo ze středu na paty a špičky, prsty jsou přitisknuty k podložce a protaženy do dálky, dolní končetiny jsou zpevněné, svaly pánevní jsou stažené, protahujete páteř, zvedáte žebra, vytahujete páteř vzhůru, uvolňujete ramena, narovnejte krk, protáhněte paže až ke konečkům prstů, plynule dýchejte, uvolněte se

Mountain pose – pozice hory

Neutrální pozice. Vzpřímený stoj, chodidla se dotýkají vnitřními hranami. Špičky prstů směřují vpřed. Váha těla je rovnoměrně rozložena na břiška prstů a paty. Svaly pánevního dna jsou zpevněné. Páteř je protažená do výšky, ramena jsou dole a zatlačena dozadu. Paže jsou natažené podél těla, dlaně jsou vytočené směrem k tělu.

Forward bend – hluboký předklon

Stehna jsou zpevněná, dolní končetiny jsou napnuté. Břicho je vtažené, máte zpevněné pánevní dno. Pohyb vychází z kyčlí a váha je přenesena dopředu. Zkuste položit celé dlaně na zem vedle chodidel. V konečné fázi přitáhněte hrudník ke stehnům a kyčle vytáhněte vzhůru.

Cat pose – pozice kočky

Dlaně a kolena jsou položena na zemi tak, aby dlaně byly pod úrovní ramen a kolena pod úrovní kyčlí. Nárty jsou položeny na podložce. S nádechem zvednete hlavu, páteř prohnete a lehce uvolníte trup. S výdechem vyhrbíte záda, přitáhnete bradu k hrudníku a stáhnete břicho. Paže jsou stále napnuté.

Child's pose – pozice dítěte

Kolena jsou položena na zemi, nárty jsou na podložce, sedíte na patách. Hlava je volná a čelo je položeno na podložce. Krční páteř je uvolněná, ramena jsou povolena, předloktí je položeno před tělem nebo směřuje dozadu podél těla. Záda jsou uvolněná, máte povolené břicho. Relaxační poloha.

Push up – pozice kliku (prkno)

Dlaně jsou pod rameny, chodidla jsou na špičkách prstů. Svaly pánevního dna jsou stažené. Hlava je v prodloužení páteře. Celé tělo je od šije až po paty tvoří jednu přímku-pozici prkna.

Up ward facing dog – pozice kobry

Nohy jsou polžené na zemi. Dlaně jsou pod rameny, prsty směřují dopředu. Dno pánevní a hýžděové svaly jsou pevně sevřeny. Ramena jsou stažená dole od uší. Váha těla je na nártech a na dlaních. Paže jsou napnuté, pohled směřuje vzhůru.

Down ward facing dog – pozice střechy

Páteř je protažená, kostrč tlačíte vzhůru. Paty spouštíte k zemi, chodidla tlačíte do země. Záda udržujete rovná, břicho máte vtažené, ramena tlačíte od uší dolů k zemi, krk je uvolněný. Pohled směřuje na stehna.

Warrior one – bojovník jedna

Pravá noha je vpředu, pravé koleno je pokrčeno v úhlu 90° a je přímo nad patou. Levé (zadní) chodidlo je vytočené do strany pod úhlem 45° - 60° a celou plochou se dotýká země. Levý (zadní) kyčel přetáčíte dopředu. Těžiště je rozloženo rovnoměrně mezi oběma chodidly. Pravé (přední) stehno je rovnoběžné se zemí. Ramena jsou uvolněná a dole od uší. Paže jsou propnuté a směřují vzhůru. Jsou vedle uší. Lopatky jsou stlačené k sobě. Pozici provádějte na obě strany.

Warrior two – bojovník 2

Vycházíme z pozice bojovníka 1. Pánev je podsazená a otevíráte ji do strany. Páteř je rovná, vytažená vzhůru. Trup a ramena jsou obrácená vpřed. Paže jsou v upažení a vytočené v úrovni ramen. Jsou propnuté a v jedné přímce. Vytahují se do dálky. Pohled směřuje dopředu. Pozici provádějte na obě strany.

Crescent pose – pozice půlměsíce, bojovník 3

Pravá noha (přední) je pokrčena, koleno je nad kotníkem a stehno je rovnoběžné se zemí. Zadní noha je protažená, chodidlo je paralelně a pata zvednutá ze země. Trup je rovný, ramena jsou dole od uší, paže směřují vzhůru. Pánev spouštíte dolů. Pozici provádějte na obě strany.

Half moon pose – pozice půlměsíce s chodidly spojenými

Výchozí pozice je pozice hory. S nádechem vytáhněte paže vzhůru a spojte prsty, ukazováčky na sebe. Ukloníte se do strany, vytáhněte paže do dálky a vytočíte hlavu ke stropu. Snažte se vytáhnout co nejvíce do dálky. Ramena jsou při pohledu z boku v jedné přímce.

Tree pose – pozice stromu

Výchozí pozice je pozice hory. S nádechem zvedněte pravou nohu a pokrčte koleno. Vytočte nohu do strany a přiložte chodidlo na vnitřní stranu stehna stejné nohy. Pokrčené koleno vytáčejte dozadu. Pánev protlačujte dopředu.

Chair pose – pozice židle

Stoj s chodidly na šíři boků. Chodidla jsou paralelně. Vytáhněte se na špičky a předpažte. Paže jsou v úrovni ramen. S výdechem na vysokých špičkách pokrčte kolena. Záda jsou vzpřímená, ramena jsou dole, lopatky tlačíte k sobě.

Table pose – pozice stolu

Posadte se do sedu roznožného, chodidla jsou na podložce, kolena pokrčena. Dlaně si položte na zem, za úroveň ramen. Prsty směřují dopředu. S nádechem zvedněte pánev vzhůru. Pánevní dno je zpevněné. Stehna, trup a krk jsou v jedné přímce. Břicho je zpevněné.

Boat pose – pozice loďky (V-sit, V-sed)

Posadte se do sedu roznožného, chodidla jsou na podložce, kolena pokrčena. Dlaně si položte na zem, za úroveň ramen. Prsty směřují dopředu. Trup je zakloněný. Zvedněte nohy. Najděte si pohodlnou pozici k udržení rovnováhy. Zvedněte paže a přenesete je do úrovně ramen. Dlaně směřují k nohám.

Criass – cross

Položte se na záda s pokrčenými koleny. Stehna přitáhněte k hrudníku a chodidla zvedněte ze země. Spojte ruce za hlavou. Přetočte pravý loket k levému kolenu a současně protahujte pravou nohu nad zem. Vyměňte nohy. Lopatky jsou po celou dobu cvičení ve vzduchu.

Pohybuje se pomalu a v rytmu dechu. Bedra tlačte k zemi.



Bojovník 1 - Posiluje chodidla a kotníky, hýžd'ové svaly, svaly okolo kolen, masíruje orgány uložené v dutině břišní, uvolňuje kyčle, obnovuje přirozenou ohebnost páteře. Vyvarujte se ostrého úhlu v kolenu přední nohy mezi lýtkem a stehnem, snažte se co nejvíce přetočit pravý kyčel vpřed



Bojovník 1 se spinální rotací - odstraňuje bloky v páteři / fyzické i psychické/, zvyšuje rozsah rotace trupu, posiluje svaly trupu, příčný břišní sval, učí rovnováze, masíruje vnitřní orgány uložené v břišní dutině. Stále mějte na paměti, že je důležité napínat páteř a vytáčet rameno. Povolte pánev dolů, s gravitací klesá dolů a tím protahuje a uvolňuje páteř



Bojovník 2 - posiluje nohy, kotníky, chodidla, paže a podkolenní šlachy, uvolňuje a posiluje svaly okolo kyčelních kloubů, stimuluje břišní orgány. Nezvedejte vnitřní stranu chodidla. Kostrč nevystřkujte a pánev tlačte dolů



Trojúhelník v jednostranném podřepu - posilovány jsou svaly dolních končetin, kolen a kotníků, zvyšuje ohebnost svalů kyčelních kloubů, podkolenních šlach, zvyšuje oběh krve v oblasti kyčlí, formuje tukové zásoby na bocích. Kyčel přední nohy tlačte mírně pod sebe a horní kyčel vytáčejte, jako lehčí varianta může být prováděno s opřenou levou paží o levé stehno



Triangle Reach Over - protažení bočních částí trupu, posiluje svalstvo podél páteře, šikmé břišní svalstvo a čtyřhranný sval bederní, nezatěžujte vahou těla spodní rameno. Stále vytáčejte rameno.



Trojúhelník - zlepšuje pružnost kyčlí a nohou, protahuje páteř, kladný účinek na páteřní nervstvo a zažívací trakt, modeluje boky a oblast břicha, protahuje boky, klouby, odstraňuje napětí a stres, zlepšuje trávení. Vytočená část trupu vzhůru se nesmí vtáčet dovnitř, stehna tlačte vzad, v případě vysokého krevního tlaku se dívejte dolů.



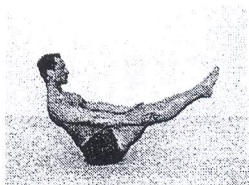
Obrácený bojovník s úklonem dozadu, torze v jednostranném podřepu - protažení šikmých břišních svalů a boků, protahuje ramena a vnější stranu kyčlí, posiluje čtyřhlavý sval stehenní a dolní končetiny. Nepředklánějte se! Ukláníte se vzad a tím protahujete.



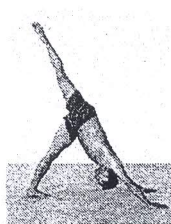
Crescent Reach Up position - protahuje bedrokyčlostehenní sval, protahuje čtyřhlavý sval stehenní zadní nohy a posiluje přední dolní končetinu, posiluje svaly okolo kotníků a chodidla, formuje hýžd'ové svaly, uvolnění ramen



Reverse plank - Posiluje zadní stranu paží a ramena. Protahuje hrudník a přední stranu ramen. Uvolňuje kotníky a prsty na nohách.



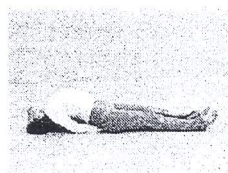
V-sit , lod'ka - posiluje přední stranu těla, hlavně břišní svaly a malý a velký hýžd'ový sval. Posiluje záda. Aktivuje zažívací orgány. Učí rovnováze.



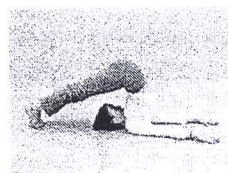
Down Dog kick - posiluje ramena, paže, záda. Tvaruje hýžd'ové svaly a zadní stranu dolních končetin.



Svička - Zklidňuje centrální nervový systém a oživuje celé tělo. Reguluje krevní oběh a tok lymfy.



Pozice ryby - Zmírňuje ztuhlost krčních a ramenních svalů. Odstraňuje sklon ke kulacení zad. Zvyšuje kapacitu plic, neboť dochází k rozpínání hrudního koše. Má pozitivní účinky na činnost štítné žlázy.



Pozice pluhu - úžasné uvolnění bederní páteře a svalů v této oblasti. Působí proti zácpě. Reguluje činnost štítné žlázy.



Side plank open - Pozice, která vzbuzuje respekt, protože si mnoho lidí myslí, že mi nezvládnou. Přitom je tato pozice tak lehká a pohodlná. Pozice zaměřená na posílení celého těla, převážně ramen, paží, břišních svalů. Protahuje a uvolňuje hrudní koš, otvírá hrudník, dělá prostor pro plíce, uvolňuje krční páteř.



Poloviční kobyłka - Pozice, u které lidi nevěří, že to zvládnou. Zvládnou to, soustředí-li se ,a zpevní li se tak mají. Důležité je myslet na zpevnění břišních svalů a hýždí. V součinnosti brání prohnutí v oblasti bederní páteře. Pozice pro koncentraci, pohodu a klid.

